

Возрастная категория: (1-3 г.)/(3-7 г.)

День недели: пятница.

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход,гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Белки,гр.		Жиры,гр.		Углеводы,гр.					
		1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.	1-3 г.	3-7 г.
ЗАВТРАК													
68	Суп молочный с вермишелью	150	200	4,32	5,76	3,90	5,2	14,1	18,8	108,90	145	0,69	0,92
1	Бутерброд с маслом	40	40	2,45	2,5	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	0,0	0,0
262	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,2	29,00	41,00	1,42	2,83
	ИТОГО ЗАВТРАК:	340	420	6,84	8,38	11,46	12,77	35,82	43,62	273,90	322,00	2,11	2,83
2-ой завтрак													
248	Яблоки	70	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	10,0	10
	ИТОГО 2-ой ЗАВТРАК:	70	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,8	44,4	44,4	10,00	10
ОБЕД													
30	Салат из свежих помидор	40	60	0,43	0,65	2,80	4,13	1,40	2,1	29,10	43,70	8,90	13,30
67/75	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/25		7,03		2,11		11,93		86,05		6,30	
217	Пюре картофельное с морковью	100	120	1,91	2,30	3,08	3,7	12,10	14,4	83,00	99,60	10,50	12,60
191	Голубцы "Уралочка"	70	80	10,61	14,12	6,81	9,04	15,09	20,26	164,00	219,00	15,03	20,03
267	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,61	0,21	0,25	14,23	18,67	61,00	79,00	75	90
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	3,17	3,96	0,53	0,66	21,072	26,34	101,71	127,14	0,0	0,0
	ИТОГО ОБЕД:	575	490	23,66	21,64	15,54	17,78	75,88	81,77	524,86	568,44	115,73	135,93
ПОЛДНИК													
142	Сырники из творога	65	130	9,30	18,69	6,33	12,67	5,38	11,40	116,00	234,00	0,13	0,25
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	0,98	1,17
	ИТОГО ПОЛДНИК:	215	310	11,64	21,54	8,33	15,08	16,01	25,76	186,00	325,00	1,11	1,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,54	51,96	35,73	46,03	137,51	160,95	1029,16	1259,84	128,95	150,18
	РЕКОМЕНДУЕТСЯ:			31,5	40,5	35,2	45	152	195,7	1050	1350	33,75	37,5
	Сумма:	155,25											

